

opciónyo

¿AMOR O DEPENDENCIA?

Identifica y transforma
tus relaciones



WWW.OPCIONYO.COM

@opcionyo

Contenido

Introducción	3
Señales de dependencia emocional	4
Herramientas para fortalecer tu independencia emocional.	5
Ejercicios	7
Conclusión	8

Introducción



Las relaciones de pareja pueden ser un motor de alegría y crecimiento, pero a veces también pueden generar dependencia emocional. Si sientes que tu felicidad depende demasiado de tu relación o que el miedo a perder a tu pareja te genera ansiedad, esta guía práctica está diseñado para ti.

En tu proceso de acompañamiento en Opción Yo, tenemos herramientas que complementan tu trabajo actual, ayudándote a fortalecer tu autonomía y bienestar emocional.

A través de ejercicios prácticos y reflexivos, te acompañamos en este camino de autoconocimiento y empoderamiento, para que puedas encontrar el equilibrio entre la conexión con tu pareja y tu bienestar personal.



Señales de dependencia emocional

Antes de trabajar en tu independencia emocional, reflexiona sobre si algunas de estas señales están presentes en tu relación:

- Miedo constante a que tu pareja te abandone.
- Sacrificas tus propias necesidades para satisfacer a la otra persona.
- Sientes vacío o tristeza cuando estás solo/a.
- Tienes dificultades para tomar decisiones sin la aprobación de tu pareja.
- Tu autoestima depende de la validación externa.

Si te identificas con alguna de estas señales, no estás solo/a. Este es un primer paso importante para cambiar la forma en que te relacionas y trabajar en la construcción de vínculos más saludables y equilibrados. Recuerda que cuentas con herramientas en este proceso para recuperar tu autonomía y bienestar emocional.



Herramientas para fortalecer tu independencia emocional.

1. Redescubre tu identidad



Es fácil perderse en una relación cuando toda tu energía está enfocada en el otro. Haz una lista de las cosas que te gustan, las actividades que solías disfrutar y que has dejado de hacer.

Pregúntate: ¿Quién soy yo fuera de esta relación?

2. Aprende a poner límites



Los límites en una relación son esenciales para el bienestar de ambos. Aprender a comunicarlos de manera asertiva ayuda a fortalecer el respeto y la conexión. Si nunca has puesto un límite o sientes miedo al hacerlo, puedes empezar con algo como:

"Oye, últimamente siento que no tengo casi tiempo para mí, y eso me está pesando. Me gustaría tener un rato para hacer algo que me recargue, como leer, salir a caminar o simplemente descansar. Sé que ambos tenemos muchas cosas, pero creo que me haría bien tomarme ese espacio y nos ayudaría a estar mejor como pareja."

Expresar lo que necesitas de forma clara y desde el autocuidado permite que la otra persona comprenda tu perspectiva y fomenta un diálogo saludable en la relación.

Herramientas para fortalecer tu independencia emocional.

3. Construye una red de apoyo



Cuando una relación se vuelve el centro de tu vida, es común que otras conexiones queden en segundo plano.

Retoma la comunicación con amigos y familiares, y permítete fortalecer esos lazos.

No necesitas enfrentar este proceso solo/a.

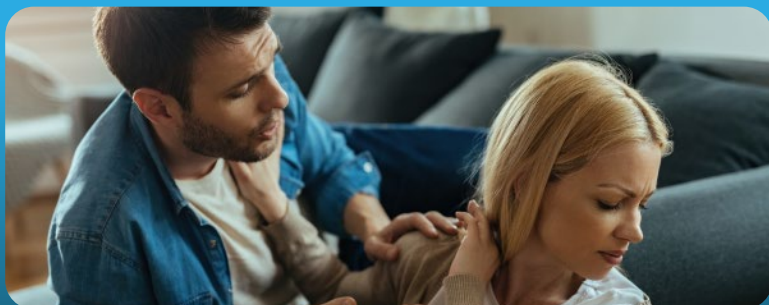
4. Practica el autocuidado emocional



Dedica tiempo a actividades que nutran tu bienestar.

Puede ser journaling, meditación, hacer ejercicio o cualquier práctica que te ayude a conectar contigo mismo/a.

Pregúntate cada día: ¿Qué puedo hacer hoy por mí?



Herramientas para fortalecer tu independencia emocional.

Ejercicio 1: El poder liberador de las palabras

Escribe una carta (que no necesitas enviar) para expresar todo lo que has sentido en relación con la dependencia emocional y cómo ha afectado tu bienestar.

Al final, cierra la carta con un compromiso firme: "Hoy decido ponerme a mí, primero, priorizando mi bienestar y mi crecimiento personal". Este ejercicio te ayudará a liberar lo que llevas dentro y dar el primer paso hacia tu autonomía emocional.

Ejercicio 2: El viaje de tus emociones

Lleva un registro diario de tus emociones, detallando cómo te sientes en diferentes momentos del día.

Este ejercicio te permitirá identificar patrones y entender mejor tu proceso emocional. Al hacerlo, podrás ver cómo avanzas en tu camino hacia la independencia emocional, celebrando cada pequeño progreso.

Ejercicio 3: Imagina un futuro pleno

En un lugar tranquilo, cierra los ojos y visualiza tu vida en el futuro. Imagina cómo te ves en una relación sana, qué emociones predominan y cómo te sientes completamente seguro/a y realizado/a, sin depender de nadie más.

Esta visualización te ayudará a conectar con tu mejor versión y a motivarte a hacer los cambios necesarios para lograrlo.

Conclusión



El camino hacia una relación más sana, tanto contigo mismo/a como con los demás, es un proceso que lleva tiempo. No sucede de la noche a la mañana, pero lo más importante es que hoy decides dar el primer paso. Este viaje requiere paciencia, autocompasión y un compromiso constante con tu bienestar emocional.

Recuerda siempre que el amor propio no es egoísmo; es la base para construir relaciones sanas y significativas. Cuando te priorizas y te cuidas, te abres a la posibilidad de tener vínculos más auténticos y equilibrados.

En Opción Yo estamos aquí para acompañarte en cada paso de este proceso. No estás solo/a en tu camino hacia el bienestar emocional. Tienes las herramientas, el apoyo y el compromiso de un equipo que te respalda. Siempre estaremos contigo, ayudándote a fortalecer tu independencia emocional y a construir una vida más plena.

**¡Contáctanos para
más recursos y
acompañamiento
personalizado!**



Acompañamiento y apoyo

No tienes que hacerlo todo solo o sola.



Ya diste el paso más importante:

Buscar ayuda. Reconocer que no es necesario hacerlo todo por tu cuenta es un acto de valentía y autocuidado.

Sabemos que momentos difíciles como este pueden hacerte sentir abrumado o abrumada, y por eso queremos recordarte que herramientas como esta guía pueden ayudarte, pero el acompañamiento profesional puede marcar la diferencia.

Si estás disfrutando de tu experiencia en Opción Yo, te invitamos a conocer nuestro **Plan de Referidos**. Tú y la persona que invites pueden disfrutar juntos de los beneficios de multiplicar el bienestar.



Recomienda a un ser querido y ambos obtendrán un descuento.



CONOCE NUESTRO
PLAN DE REFERIDOS